Bar en papillote, fenouil, citron et tomates cerises

Un bar entier cuit en papillote, tout le parfum reste à l'intérieur.

La papillote est la cuisson la plus douce pour un poisson : il cuit dans sa propre vapeur, avec le fenouil, le citron, le thym et les tomates cerises, sans perdre une goutte de jus. On l'ouvre à table, et tout le parfum s'échappe d'un coup.



Pour 1 personne | Préparation 15 min | Cuisson 25 min | Facile

Dans votre pack

Bar d'élevage ASC (300 à 400 g)	1 × bar entier (300 à 400 g), vidé et écaillé
Fenouil	150 g
Citron jaune	50 g
Tomates cerises rouges barquette	1 pièce
Thym	1 botte
Pommes de terre grenailles	200 g

À prévoir à la maison

Huile d'olive, papier cuisson, fleur de sel, poivre.

Allergènes

Poisson.

La recette

1. Préchauffez le four à 200 °C. Rôtissez les grenailles 25 minutes avec un filet d'huile.
2. Émincez finement le fenouil et le citron, coupez les tomates cerises en deux.
3. Sur une grande feuille de papier cuisson, posez le fenouil, puis le bar, le citron, les tomates et le thym. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez.
4. Refermez la papillote en roulant bien les bords et enfournez 20 minutes.
5. Ouvrez la papillote à table et servez avec les grenailles.

Le mot du marchand

Fermez bien la papillote : c'est la vapeur enfermée qui cuit le poisson.

À table avec : *Un Bandol blanc ou un Picpoul de Pinet.*